

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

► 心理技能在排球訓練及比賽中的應用探討

doi:10.6948/SVC.200704.0039

排球教練科學, (9), 2007

作者/Author：楊總成

頁數/Page：39-46

出版日期/Publication Date：2007/04

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6948/SVC.200704.0039>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



◇ 楊總成 淡江大學

壹、前言

所謂心理技能訓練 (psychological skill training 簡稱 PST, 如表一) 是指透過有系統持續的心理技能練習, 使選手在緊張的訓練和比賽中, 學會控制和調節自己的心理狀態, 進而提高比賽表現。運動心理學家針對這些感覺及目標, 提出特殊的方法和手段, 幫助選手在比賽時調整到最佳心理狀況 (Weinberg & Gould, 2003 ;Vealey, 1988; Anshel, 1994)。

排球比賽選手時常把比賽成績的不理想, 誤以為是練習熟練度不夠, 認為只要多花些時間練習, 比賽表現就可以得到改善。事實上, 真正的問題似乎不是缺少身體技能的練習, 而是缺乏心理技能的訓練。心理層面所造成的焦慮不安時, 往往容易導致一些錯誤動作出現而造成比賽表現的低落。因此, 本文利用文獻探討, 找出心理技能訓練對排球選手的重要性, 並提出加強排球選手在訓練和比賽中心理情緒的穩定性方法。

表一 PST 心理技能訓練的技術和方法

PST 技術分類如下	PST 方法分類如下
<p>(1) 基礎的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自我觀察 ● 自尊心 ● 自信心 ● 動機 ● 武斷 ● 自我承諾 <p>(2) 技能表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 理想 (高峰) 心理激發 ● 理想 (高峰) 生理激發 ● 理想 (高峰) 注意力/全神貫注 <p>(3) 助長技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有效溝通 (人際關係) ● 團隊建立: 團隊工作、團隊精神、團隊文化 	<p>(1) 基礎方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身體訓練 ● 教育/自我分析 <p>(2) 特殊PTS方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目標設定 ● 放鬆/專注 ● 意象練習 ● 自我對話 ● 心靈準備

資料來源: 摘自林清和 (2001), 教練心理學, 頁 15。

貳、心理技能訓練對排球選手的重要性

現今的排球比賽，選手不再只是為比賽而做準備，而是為了贏得比賽而做好準備。贏得比賽不只是需要有熟練技術，更需要有良好的心理情緒。選手在比賽中，不僅消耗大量體能，同時也消耗大量心理能量。因此，在高水準的比賽中，心理因素往往左右著比賽的勝負（馬啟偉、張力為，1996），尤其國內選手在參與大型國際比賽，失敗的關鍵通常在於心理素質不佳及臨場抗壓性不足，而非努力不夠。Rushall (1989) 研究結果，顯示大部分的選手及教練認同一個成功的表現，心理因素是主要的原因，它可隨著訓練和比賽的不同而發生變化。另外，Weinberg and Comar (1994) 的研究也發現，有意識的心理技能訓練，可以有效的提升大學及成年選手的表現。因此，透過有意識的心理技能訓練，可以使排球選手學會控制和調節自己心理各種不穩定狀態，進而提高選手的表現。

心理技能的訓練，需要有系統的、長期的融入於整個訓練過程，並且嚴格執行，其主要任務，為培養積極的態度，激發適宜的比賽動機，解除焦慮的心理情緒和各種心理障礙，並提高選手的自我心理調整和自我控制能力。選手訓練時必須要整合心理、生理、及技術三者，缺一不可。因此，在訓練計畫擬定時，需將心理技能作為長期訓練計畫一環。（Weinberg & Gould, 2003; Greenspan & Feltz, 1989; Vealey, 1988; 林清和，2001）。

參、排球選手賽前的心理準備及賽中、賽後產生心理狀態及處理的方法

一、賽前的心理準備

選手在賽前體力和技術都不會再有太大的進展，因此，心裡狀態的穩定性是直接影響比賽勝負的關鍵。選手在賽前常因為其他因素而造成情緒起伏，因此，賽前做好心理準備對選手是相當重要。

賽前心理的準備主要目的是為了讓選手適應比賽要求、提高各種心理素質、及穩定情緒，並以最適宜心理狀態參加比賽。選手可以透過，（一）激發比賽動機及設定明確目標；（二）調整適合覺醒水準；以及（三）自信心的建立，作好賽前的心理狀態準備。

（一）激發比賽動機（motivation）及設定明確目標（goal setting）

所謂比賽動機是指驅使選手參加比賽的內在原動力（盧俊宏，1994），適宜的比賽動機才能積極的動員身體最大的潛力。比賽動機過於強烈容易造成精神過度緊張而影響成績表現，因此，賽前要客觀分析敵我雙方的實力，並瞭解比賽目的及提出切實可行的目標設定，同時，對比賽中可能出現的問題做好充分評估、分析和提出解決問題的辦法，使選手能充分瞭解。目標設定必須明確，太高或太低都會造成影響選手精神緊張及心理壓力，進而影響比賽成績。

（二）調整適合覺醒水準（optimal arousal level）

選手在賽前必須喚醒身體的生理活動狀態，這種喚醒身體生理活動狀態，稱之為覺醒。覺醒過多或過少會影響選手的成績表現，這種影響身體興奮程度的大小的機轉，稱它為調整覺醒水準（盧俊宏，1994），其主要目的是為了增強選手的心理穩定性和自信心。透過心理技能訓練來調整適合覺醒水準，可消除運動員賽前所出現的各種心

理障礙及不穩定心理狀態，進而達到理想的賽前心理狀態。

(三)自信心的建立

信心影響比賽成績，相對的，比賽成績也會影響信心。當選手遭遇實力相當的球隊或受前場失利影響而影響比賽信心時，可透過認知練習（cognitive practice）幫助選手充分瞭解自己的優勢並給予正面的鼓勵，利用各種積極的方法來幫助選手增強自信心（如：想像訓練、強調優勢、想像成功經驗...等等）、調整情緒，以確保選手情緒狀態穩定（林清和，2001；盧俊宏，1994）。

二、賽前心理技能訓練方法

賽前心理技能訓練方法主要有：(一)模擬訓練；(二)放鬆訓練；(三)意象訓練。

(一)模擬訓練

模擬訓練主要是利用排球比賽特性來進行，依據比賽時外在環境、對手的特長及關鍵時刻落後時選手的心理狀況作模擬，以培養選手比賽時的注意力、自我控制能力、自信心及適應對手比賽狀況。其目的在於複製真正的比賽可能遭遇的狀況。模擬訓練的方法，包含外在環境的模擬、對手特長的模擬、以及比賽情境的模擬，如表二。

表二 模擬訓練的方法

方法	內 容
外在環境的模擬	賽前盡量選擇與比賽場地、時間接近場合進行練習，並在練習比賽中有目的利用觀眾的鼓譟及裁判的誤判，來培養選手注意力及控制自我情緒能力，以提高選手比賽心理的適應性。
對手特長的模擬	賽前充分收集對手的優缺點及特性，利用訓練模擬比賽，增進選手比賽適應性及瞭解對手比賽情況，以增進選手的自信心及注意力。
比賽情境的模擬	利用練習比賽，反覆訓練關鍵分數及落後的情境（如決勝局：23 VS 24 分），以培養選手關鍵時刻心理的穩定性及自信心。

資料來源：中華民國排球協會 95 年 B 級排球教練講習，上課講述內容整理。

從事模擬訓練時，必須要有一個品質標準，如果發現動作技術表現逐漸變質時，便要休息不要繼續，以免重覆練習到低水準的動作。有時即使感覺到很疲憊或注意力不集中時，仍必須繼續練習，試著讓自我在長時間的比賽中維持一定水準表現（如，排球比賽就是需要如此）。這樣長時間精疲力竭的模擬訓練，具有一定的價值，可促使選手堅信自己有能力在任何地點、時間及面對不同比賽情境中表現出完美無瑕動作。但必須避免過度訓練而造成不必要的傷害。

(二)放鬆訓練（relaxation training）

放鬆訓練是為了促使個體產生放鬆反應，進而降低人體的交感神經系統的作用（盧俊宏，1994）。常用的放鬆訓練為：

1. 肌肉放鬆法。主要體會肌肉緊張及放鬆的感覺，可從上肢開始，通過頭部到肩膀再往下直到小腿成一循環。例如，利用聳肩收縮及放鬆肩膀的肌肉，體會肌肉緊張及放鬆的感覺，練習時應選擇安靜不受干擾地方去練習。

2. 利用提示語及鼓勵的方式。利用自我談話方式影響自我心理，以達到放鬆作用，訓練時盡量選擇安靜的地方進行。另外，教練也需要注意選手情緒的變化，並適時給予鼓勵，以消除緊張的壓力。例如，當對方攔網高度高、能力好時，攻擊手心理較容易產生恐懼的心理而失去信心，教練可對攻擊手說：盡量用力打，不要怕攔網者，被攔到教練負責。
3. 採用腹式呼吸。緩慢的呼氣和吸氣是為了改善選手緊張的現象，以達到放鬆的情緒。例如，當選手情緒緊張、激動時，應採用緩慢的呼氣和吸氣，呼吸時可慢吸8~10秒慢吐8~10秒；而當情緒低落時，可採用長吸氣與有力的呼氣，以提高興奮的情緒。
4. 臉部表情調節訓練。面部表情與情緒有直接的關係，當情緒緊張焦慮時，臉部通常容易出現眉頭深鎖現象，因此，當緊張焦慮時，應有意識的放鬆臉部表情，想像自己快樂的樣子。另外，教練也可以適時的利用話語幫助選手放鬆。例如，教練可以利用集合時稱讚選手「今天穿的球鞋很漂亮、髮型很酷，或是場外來觀看練習漂亮女生是你的球迷嗎？...等等」，讓選手不自覺的會心一笑，以達放鬆的效果。

(三) 意象訓練 (imagery training)

形象 (image) 是指物體的光線刺激到眼睛視網膜上所形成的影像。在運動的過程當中，可藉由攝影機或選手親身目睹該項運動過程所形成的影像，這種形象反覆幾次的觀察後，使選手對該項運動過程或訣竅產生記憶的領悟過

程，進而改變選手的動作和技術，這稱為意象訓練 (盧俊宏，1994)。

藉助視覺化作用 (visualization) 使選手對動作技巧產生完整記憶，是一種基本的意象訓練方式。舉例來說，透過觀看影片，並且結合自己實際練習的本體感覺，進一步建立正確動作行為模式，此稱為視覺的意象訓練；而在進行戰術訓練後，要求選手寫訓練日記或在入睡前進行回憶，並且在大腦中想像關鍵時刻要如何處理好球，如何發揮自己的特長，則屬於心理的意象訓練 (盧俊宏，1994；劉一民，1991)。

意象訓練進行，應注意的要點為：

1. 將意象訓練列為訓練計畫的具體內容。大部分的教練及選手瞭解意象訓練的重要性的效果，但實行時並未將意象訓練視為整體訓練的一部份，因此，每週應安排2~3次固定時間，並選擇選手體能或精神狀況較佳時機進行訓練。
2. 以正確動作為主。訓練時，不宜重複強調或誇大錯誤的動作，以免加深選手錯誤動作的印象。
3. 放鬆後實施。選手實行意象訓練時，應先實施放鬆的心理技能 (例如：肌肉放鬆、自我暗示及腹式呼吸)，以連結正確的動作記憶。

(四) 再度專注

在比賽前、中、後期，避免讓一些不利的微小因素造成巨大的心理障礙，因此，適當的運用專注心理技巧，消除不利於比賽之心理因素，以維持最佳的專注，是提高比賽表現的一大學問。遇到一些不利因素時，發生之初確實會造成心理負面的影響，因此，將注意力集中在一些較有建設性，可以控制的事情上面，就變得非常重要。當遇到

麻煩的事情時，我們可以選擇「面對它、接受它、處理它、放下它」的處事方式。譬如，在訓練前或比賽中，你跟你的家人或同伴發生爭吵後，如果不希望它會妨礙比賽或訓練時的心情，可以有下列的方式處理—「當事情還沒有很嚴重時，做一次深呼吸，告訴自己，放鬆.....這不是立刻可以解決的，也不是很嚴重，根本不會影響我，為了這樣的事煩惱真不值得，先把他放下，等比賽後再處理」，接著便專心準備比賽或訓練時要做的事，例如，熱身，正面的思想，呼吸調整....等等。

賽前許多選手，利用放鬆技巧來處理運動比賽的壓力，往往效果不彰，原因在於選手通常將放鬆的技巧視為是處理壓力的唯一方法。選手在吵雜比賽現場面對高度壓力的狀況下，要保持放鬆的確不容易，與其把注意放在放鬆的技巧上，倒不如提醒自己已經準備妥善，或專心注意於

該做的事物本身，這樣的效果反而會比較好。例如，利用意象訓練想像自我成功的感覺、或是將比賽重要的動作及過程，先在大腦裡想一遍，以引發選手賽前的比賽動機和專注，避免負面的想法干擾正面賽前專注。

三、賽中控制心理穩定的方法

大部分選手在比賽中會受到外在環境、比賽情境、及自我壓力...等等因素的影響，產生負面思想而影響比賽表現。例如，害怕對手而造成焦慮、因裁判的誤判而產生憤怒（季力康，1996；莊艷惠，1990）。因此，在比賽中，有關臨場比賽時，可採用一些簡易心理技能方式來穩定比賽的情緒，例如，呼吸放鬆法、目標設定法、自我語言暗示法、意象訓練法及再度專注...等等。而這些控制穩定心理方法，可依據比賽規則容許範圍及對手能力方面著手（如表三）。

表三 賽中控制穩定心理的方面

控制方面	內 容
依據對手能力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 面對強隊時。心中難免會產生畏懼情緒，因此比賽時需明確告知選手本場比賽所設定目標，以保持平常訓練水準及比賽自信心。例如，設定每局得分的目標，當所設定的目標達成時，則給於實質的鼓勵（如，這一局得20分以上，教練請客）。而目標在設定時則必須是客觀並且可以衡量。例如，分數或局數...等等。這樣不僅可以降低選手緊張情緒，也可以讓選手保持平常心比賽。 2. 面對弱隊時。容易產生輕敵及驕傲的現象，因此教練必須適時給予嚴厲的批評。例如，教練表情必須嚴肅、聲調必須大聲，表現出認真的態度以改善選手比賽心理態度。 3. 實力相當時。比數領先時容易產生急躁，而比數落後時則容易產生焦慮，雙方比數呈現膠著時則會過於謹慎。因此比賽時必須保持冷靜、不急躁的心理狀態。例如，將比賽節奏速度放慢，對於失誤的動作避免苛責，對於成功得分動作多給予以鼓勵。

1. 利用兩次暫停機會。比賽時要充分合理的運用暫停。暫停時，教練員心情是否激動、態度是否積極、信心是否充足，會不經易流露於臉部表情，這樣表現很容易直接影響選手。因此暫停時，教練員要帶著好的情緒上前指導，要肯定場上表現，扼要說明場上主要問題，給於選手具體辦法和對策。
2. 利用換人時機。換人時必須提前告知選手，並說明被替換人的位置（如防守、攔網位置..等）及任務等。並要求選手由熱身區移至選手休息區準備替換，以免被判延誤比賽，影響比賽情緒。
3. 相互呼應。相互呼應對選手的心理有著積極正面的影響。如：發球直接得分，球員可以跑進球場，與每位隊員相互擊掌。這些積極相互呼應的作法，可以提高球隊整體的士氣並且消除緊張及產生一種壓倒對方的氣勢。
4. 教練正面鼓勵。教練員要正面鼓勵選手並肯定選手的優點，當選手發揮不好時，要適時轉移不好的經驗，甚至說幾句下台階的話，以減少選手精神壓力及焦慮便於幫助選手減少緊張情緒（如：扣球出界時可說：沒關係，這路線不錯，下一次進攻可以再試一次）。

資料來源：中華民國排球協會 95 年 B 級排球教練講習，上課講述內容整理。

四、賽後心理調整

選手從事活動前會產生自我能力的判斷，在心裡學裡稱為，自我效能理論（self efficacy theory）；而對於比賽結果（勝、負）選手則會產生不同的認知判斷，這稱為歸因理論（attribution theory）。成功和失敗，

選手所選擇的歸因種類和他們的情緒有密切的關係。例如，成功經驗的積極者，賽後表現出自信、及獲勝的企圖心；而失敗經驗的消極者，賽後則表現出無力感，這些都是典型的賽後心理狀態（如表四）。

表四 典型的賽後心理狀態

賽後典型的種類		賽後心理狀態
成功者的自我效能評估	積極者態度	積極者比賽成功的經驗：讓選手充滿信心，心理產生滿足感、自信心，希望藉由不斷努力獲得更好的成績。
	消極者態度	消極者比賽成功經驗：讓選手表現出高估自我能力、並且驕傲自滿把成績歸於自我，對往後的訓練和比賽不願付出更大的努力，認為今後可輕易取得勝利。
失敗者的自我效能評估	積極者態度	積極者比賽失敗經驗：讓選手發現自我缺點，並且分析失敗原因，有決心努力的克服難題，並重新設立目標。
	消極者態度	消極者失敗經驗：通常心理產生不快樂，將失敗原因歸於外在因素，如運氣不好、對手太強或裁判不公...等等。

資料來源：林清和，2001；盧俊宏，1994；劉一民，1991。

賽後，教練不應該忽視選手解釋他們的行為歸因，而且還要分析和瞭解選手基本的歸因構造，對於消極態度的選手還要加以輔導，導向正面積極的態度。例如，教育成功的消極者，冷靜的對待勝利，並指出其缺點；對於失敗的消極者，則必須給予鼓勵，客觀的分析並指出其優點以增強信心。

選手在賽前的心理準備是不可或缺的；而賽後身心的調整更是重要。選手在緊張及興奮中進行比賽，消耗了大量的生理及心理的能量，因此在賽後需針對選手生理及心理狀況進行調整及檢討，方法為（盧俊宏，1994；劉一民，1991）：

（一）賽後評量

比賽不論輸贏，都需要做自我評量，找出需要改進的地方，了解真正問題的所在。例如，從賽後評量檢討中得知選手比賽時，關鍵時刻容易緊張、失去自信心及注意力，因此，在平常練習時需要正確認真的針對這些項目反覆練習。

（二）進行其他項目的訓練

主要是以慢節奏訓練為主，在輕鬆愉快情緒下進行，使選手消除緊張的情緒。如游泳、保齡球、騎腳踏車、爬山或按摩放鬆...等等。

（三）轉移興趣練習

把比賽緊張情緒，轉移到其他活動上，例如，唱歌、寫書法、看電影、釣魚...等等。

（四）減少運動量的訓練

賽後應適度減少選手的訓練時間，強度及難度也應降低，以利於調整身心疲倦。

肆、結語

排球比賽發展至今，競爭越來越激烈，選手之間的技術、體能差距日益縮小，比賽的過程中不斷產生變化，造成選手心理情緒隨著比賽不斷的起伏。因此，心理情緒穩定有助於比賽獲勝機會，相對的，不穩定的心理情緒也會降低球隊獲勝的機會。而心理情緒穩定必須透過長期的心理技能訓練才有成效，訓練時必須明確告知心理技能訓練是有科學依據，讓教練及選手堅信經過長期且有系統的科學計畫訓練，是可以得到顯著的效果。

對選手進行心理技能訓練之前，教練須熟練的掌握心理技能訓練的各種理論，只有本身體會，對選手進行心理技能訓練才能達到應有效果。進行心理技能訓練時，要循序漸進，由淺入深逐步進行，依據選手的不同特質，採用不同方法與措施。因此，本文建議將訓練計畫內容融入心理技能訓練，並且保持有規律心理技能練習，以養成選手比賽時穩定的心理情緒以達到較佳的比賽表現。

伍、參考文獻

- 中華民國排球協會 95 年 B 級排球教練講習手冊。(2006/10/14-16)。未出版。
- 季力康 (1996)。運動員的壓力管理。國民體育季刊 4 (25)，51-57。
- 林清和 (2001)。教練心理學。台北市。文史哲出版社。
- 馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。台北。東華書局。
- 莊艷惠 (1990)。引發排球運動員在比賽中負面思想之原因探討。大專排球研究論文集，6，113-127。

劉一民 (譯) (1991)。運動員心理。台北市：桂冠。(Terry Orlick, 1986)。
盧俊宏 (1994)。運動心理學。台北。師大書苑。

Anshel, M. (1994). *Sport psychology: From theory to practice* (Eds.). Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.

Greenspan, M. J., & Feltz, D. F. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3(3), 219-236.

Rushall, B. S. (1989). Sport psychology; The key to sport excellence. *International Journal of sport psychology*, 20, 154-165.

Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S. & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406-418.